

Владислав Кантимиров



ВладАмир

Путь к осознанности

# Владислав Кантимиров Владмир

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=58536843](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=58536843)*

*Владмир / Владислав Кантимиров: Автор-онлайн; Москва; 2020*

*ISBN 978-5-6044840-0-5*

## **Аннотация**

Сборник размышлений-описаний под названием «ВладАмир» Владислава Кантимирова приковывает внимание. Философские очерки, собранные в этой книге, создавались в течение нескольких лет. Все они применимы к нашей с вами жизни. Рассуждения о вечности и смерти, советы молодым, собственный опыт – в мудрой и увлекательной книге есть всё, чтобы задуматься о самом главном. По мнению автора, достойная цель жизни – быть в гармонии с собой и окружающим миром. «Глупо тратить время на что-нибудь, кроме счастья», – говорит читателям Владислав «антимиров».

# Содержание

Вступление	6
Глава 1	10
Глава 2	22
Глава 3	29
Глава 4	39
Глава 5	48
Конец ознакомительного фрагмента.	50



BlagAllyp

# Владислав Кантимиров

## Владмир

*Ты, что ищешь у мудрого пищи уму,  
Помни: знание – огонь, разгоняющий тьму,  
Знание – корень, по каплям набравший воды,  
Чтоб листва зеленела и зрели плоды.*

*Абу-ль-Атахия*

# Вступление



*Дорогой друг!*

Прежде, чем ты начнешь читать эту книгу, мне бы хотелось попросить тебя не делать этого впопыхах.

Постарайся найти для чтения несколько часов действительно свободного времени, лучше вечером, в уединении, когда ничто не отвлекает и не раздражает, когда есть возможность взглянуть на то, что ты называешь своей жизнью без привычного беспокойства и суеты.

Это единственная рекомендация, которую ты найдешь на этих страницах. В этой книге нет ни указаний, ни проповедей.

Я лишь хочу, чтобы ты задумался. Вот и все.

Меня зовут Амир, мне тридцать три года. Я родился в Азии, но живу в Европе, поэтому у меня есть возможность сравнить и объединить духовный опыт этих двух частей света. Для чего? Для того чтобы помочь тебе прожить эту жизнь осознанно. Я хочу, чтобы ты использовал отпущенное тебе время более качественно, успешно и счастливо. Чтобы ты стал победителем, преодолев все испытания, которые посылает нам Всевышний. А посылает Он их только для того, чтобы мы стали мудрее и приобрели новые качества.

Написав эту книгу, я передаю знания, к которым пришел. Таким образом я сохраняю и закрепляю их в своем сердце и разуме, потому что только передав знания, можно быть уверенным, что они останутся с тобой. В этом и есть смысл жиз-

ни человека – получить знания и поделиться ими, улучшить себя, чтобы этим улучшить и окружающий мир.

Конечно, мы все видим мир по-разному. Даже если мы с тобой рядом сидим на холме и смотрим на город внизу, мы оба воспринимаем его так, как мы привыкли и умеем. Мир многогранен и каждому открывается своя грань. Но если мы начнем беседу, ты сможешь узнать о тех сторонах познания, которые открылись мне. И тогда твое видение мира улучшится, станет более ясным и осознанным. Это и есть моя цель.

Каждый волен выбирать свой путь. Свою веру и религию, свои ценности, свои духовные практики или полный отказ от них. Это только твое решение, это твоя игра. Ты можешь ее выиграть и стать истинным победителем, но также ты можешь и проиграть. Это совсем несложно. Нужно лишь надеть маску и стать таким, как большинство, которое определяет свою и чужую жизнь исключительно по признакам материального благополучия. Но это путь в пустоту. Маски надевают те, кто недоволен собой. Кому не о чем с собой говорить и нечего себе предложить. Равно как нечего предложить и другим. Это путь неосознанности, путь слепого, которому маска закрывает глаза, не позволяя видеть свет и истинные ценности этого мира.

Если бы все думали не только о накоплении материальных благ – мир был бы другим. Если люди начнут получать истинное знание и передавать его, мы начнем жить совершенно

в ином пространстве, более светлом, добром и правильном.

Мой читатель, я приглашаю тебя в этот настоящий мир. Давай начнем беседу, и ты увидишь, как твой мир становится более многогранным. Я хочу, чтобы ты увидел мою грань.

Это книга о том, как я познавал и продолжаю познавать тайные принципы построения бытия, я расскажу о том, к чему пришел. Это понимание того, что жизнь – это шанс. Наш единственный шанс, данный нам по воле Творца для того, чтобы мы победили.

И если эта книга поможет хотя бы одному человеку в нужный момент поступить осознанно и правильно, – и понять, что он поступил осознанно и правильно – я буду считать свою задачу выполненной. А если книга поможет сотням и тысячам, я буду счастлив.

Иди за мной, дорогой друг и читатель. Пройдем вместе еще раз тот путь, который прошел я и который открылся мне во всем его небесном сиянии и радости.

И тогда вместе мы победим.

# Глава 1

## Погружение в детство

*Люди забираются в скорые поезда,  
но они уже сами не понимают, чего ищут...  
Поэтому они не знают покоя и бросаются  
то в одну сторону, то в другую...  
«Маленький принц»*

Я НАЧИНАЮ эту главу на пути в страну, которую очень люблю и где провел детские годы. Это Туркмения. Не ошибусь, сказав, что это в известном смысле закрытое государство. Пожалуй, сравнить его по «закрытости» для остального мира можно только с Северной Кореей. Тут даже к туристам приставляют наблюдателей – а вдруг увидят что-нибудь «не то».

Здесь могила моей бабушки, поэтому мне позволено находиться в стране десять дней в году. Иначе попасть в родные места было бы очень проблематично. А для меня даже редкие путешествия в эти края дороги и важны. Здесь прошло мое детство, под этим горячим солнцем я провел пятнадцать лет своей жизни. И я очень благодарен Всевышнему за это. Здесь меня помнят и зовут, по-прежнему, Владик. Здесь и я помню многих, узнаю улицы, дома, деревья...

Мне нравятся люди в Азии. Они искренние и спокойные.

Умеют быть собой и получать от этого удовольствие. Многие ли из тех, кто живет в европейской части планеты, способны на искренность?

Почему бы не начать путь к Осознанности, а значит путь к себе, со своего детства? Казалось бы, ребенок живет совершенно бессознательно, у него еще совершенно не развита склонность к анализу, он просто впитывает окружающий мир подобно губке, принимая его без сравнения и оценки, потому что сравнивать пока не с чем. Но именно дети наиболее искренни и открыты для добра и любви, и сами готовы дарить любовь, не задумываясь о том – выгодно это или нет. Иисус наставлял учеников: «Истинно говорю вам, если не обратитесь и не будете как дети, не войдете в Царство Небесное». А Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал чрезвычайно важную вещь: «Каждый младенец рождается в состоянии «фитра» (т. е. с природной склонностью к Единобожию), а его родители делают из него иудея, христианина или огнепоклонника». То есть изначально ребенок появляется на свет чистым, безгрешным и знающим Всевышнего. Поэтому, нащупывая путь к себе настоящему, очень логично начать его с детских воспоминаний и впечатлений. Они самые правильные и чистые.

Вообще, очень важно посещать места, где провел ранние годы, прикасаться к предметам, ловить знакомые запахи и звуки.

Это непередаваемое ощущение, когда смотришь на что-то родное и далекое через призму прожитых лет. Тебя охватывает спокойствие, ты благодарен миру и Богу за то, что ты такой, какой есть. В эти мгновения ты особенно остро понимаешь, насколько важно не закапываться в повседневные дела, постоянно находиться в тесном единстве со всем, что тебя окружает, в состоянии любви к миру. И, несомненно, погружение в детство – это источник вдохновения для познания себя.

Есть распространенная ошибка – пытаться концентрироваться на других. Со стороны это выглядит даже очень красиво. Ну как же – я посвящаю себя другим! Женам, детям, друзьям...

Но не все так просто. За растворением в другом человеке часто скрывается неумение и нежелание что-то сделать с самим собой и со своей жизнью. А ведь именно за свою жизнь мы и несем наибольшую ответственность перед Всевышним. Как ты можешь любить другого, если ты не любишь себя и не хочешь себя совершенствовать? Тебе нечего отдать, если ты пуст.

Другие люди тебе неподконтрольны настолько, насколько доступна возможность управлять и изменять себя.

Поэтому не нужно думать обо всех, займись собой!

Концентрация невозможна даже на членах собственной семьи, они все равно сохраняют свой внутренний мир, свои мысли и желания. А вот на себя энергии вполне хватает, а

значит реальные любые позитивные трансформации.

Улучшая себя, ты улучшаешь свое отношение к другим, а значит и окружающие начинают к тебе относиться с большей любовью и пониманием. Идет передача информации более высокого уровня. Вот это и есть самое хорошее, что можно сделать для любимых, родных и друзей.

Не нужно переживать за все человечество и пытаться постоянно переделывать кого-то. Согласитесь, этим многие грешат. Недаром Иисус Христос говорил, что сначала стоит вынуть бревно из собственного глаза, а уж потом соринку из глаза ближнего. А сколько людей занимается всю жизнь только оценкой и осуждением других!

Сколько семей распадается из-за того, что один из супругов хочет постоянно совершенствовать другого. Как много молодых девушек, например, пытаются изменить своих супругов. Ну, неправильно он себя ведет!

### МОЙ КОНТРОЛЬ ВНИМАНИЯ

Я слежу за энергией, которая во мне есть. Когда я полон энергии, у меня есть возможность фокусироваться на том или ином аспекте. Это отлично работает в стрессовые моменты, когда есть острая необходимость фокусироваться на себе, погружаться в себя, слушать свое внутреннее состояние.

Не понимает их тонких душевных порывов, не так одевается, не с теми друзьями встречается, не то говорит... И молодые жены со всей страстью принимают мужей «шли-

фовать», объяснять им всю неправильность их поведения, нещадно пилят несчастных, а потом дело доходит до сцен, слез, а часто и до расставания. И горько сокрушается такая улучшательница. Эх, не тот принц попался!

Но принц тут совершенно не причем. Дело лишь в том, что мы транслируем на других свои проблемы. И видим в других то несовершенство, которым обладаем сами. Я не зря привел пример, типичный для молодых семей. Женщина более старшего возраста понимает, что брак – это, в первую очередь, искусство компромисса и не пытается «запиливать» любимого до смерти.

Как жене получить дорогой подарок? Клянчить и кричать, что «он тебя не понимает» или вести себя достойно, заботиться и проявлять любовь? Нетрудно догадаться, что во втором случае любящий супруг сам захочет отблагодарить такую жену.

Прокачивай себя, а не других! И ты увидишь удивительные вещи.

Мир начнет меняться, потому что изменился ты. Даже детям бесполезно говорить какие-то правильные слова, если ты сам ведешь себя неправильно и не стремишься к совершенствованию. У японцев есть замечательная поговорка: «Дети учатся, наблюдая за тем, что делают их родители, а не слушая то, что они говорят». Что лично ты можешь транслировать своим детям, да и вообще – в остальной мир? Об этом

стоит задуматься. Наша главная слабость в том, что мы не развиваемся сами, а значит не можем должным образом воздействовать на события и окружающих.

По этому поводу не лишне вспомнить и Льва Толстого, который говорил, что основная цель жизни – это сделать художественное произведение из самого себя. Но стать хорошим художником может только тот, кто уделяет творческой работе годы жизни и редко удовлетворен результатом. Поэтому у пути к познанию себя и Бога есть только начало, конца ему не может быть никогда. Произведение духовного искусства, которым являешься ты сам и которое сам совершенствуешь, будет постоянно требовать доработки. Свой идеальный портрет можно писать всю жизнь.

Когда появляется проблема, человек ищет виноватых во внешнем мире, а на самом деле проблема появилась изнутри, а не снаружи. Мир только отражает нашу неспособность к совершенствованию.

Очень полезное и нужное знание – что каждый видит лишь то, из чего состоит сам. Яблоко зеленое потому, что ты его таким воспринимаешь, а если ты убедишь себя, что оно фиолетовое, то оно и будет фиолетовым, и никто тебя не переубедит. Именно поэтому совершенно бессмысленно с кем-то спорить. Если считаешь, что прав – это только твоя правда. У другого она иная, даже если твои выводы вступают с этим в противоречие.

Ребенок прав по-своему, взрослый по-своему. У женщин

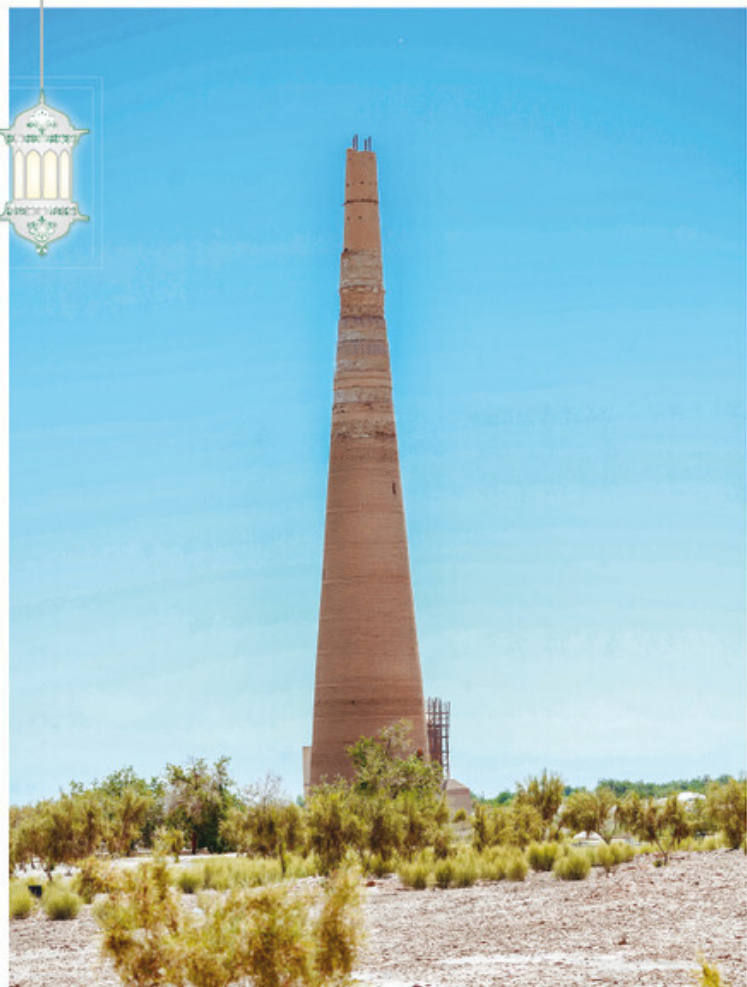
своя логика, у мужчин своя. Как говорил один умный старый судья: «В бракоразводных процессах я предпочитаю внимательно выслушать обе стороны. А то, выслушав одну из сторон, немедленно хочется применить к другой высшую меру наказания».

Кем-то из великих точно подмечено, что есть три типа людей. Первые видят только черное и белое, это самый низкий уровень развития. Есть те, которые видят черное, белое и некую нейтральную сторону. Уже прогресс. И только самые мудрые понимают, что у любого вопроса есть огромное количество граней.

Именно поэтому понятия «ошибки» просто не существуют. То, что является ошибкой для тебя, вовсе не так трагично и ошибочно для другого. И наоборот. Так что нет никакого смысла переживать за то, что сделал сам, даже если что-то не вышло.

Получилось? Отлично! Это победа.

Не получилось? Это классный опыт, урок, новые навыки и знания. Ты в любом случае был прав, если реализовал осознанные мысли и решения.



Отсюда вытекает один важный вывод. Не нужно откладывать принятие решения из-за страха перед возможной неудачей. Вот чего действительно стоит опасаться, так это воплощать в жизнь правду другого человека. Слушать не себя и делать не то, что подсказывает тебе твое «я», твой внутренний голос и интуиция. Иначе ты начнешь совершать чужие ошибки, которые тебе не дадут никакого опыта.

А ведь как просто, правда? Научиться быть собой и поступать, как хочешь именно ты. Но это очень сложно и доступно совсем немногим, лишь тем, кто не хочет плыть по течению.

Нам все время отовсюду говорят, как поступать, чтобы стать «успешным» в этом мире. Навязчиво рекламируют определенные стереотипы поведения и образ жизни.

Нам говорят, что именно нужно есть и пить, на чем передвигаться, во что одеваться, с кем и как общаться, а с кем не общаться вовсе. За тебя уже все придумано. Твой мозг должен работать, по сути, только над тем, как заработать больше денег. Остальное тебе принесут на блюдечке. Твоя жизнь целиком запрограммирована. Самому напрягаться и искать пути не стоит.

Но ведь это не твоя жизнь. Это не твои решения. Это не твои настоящие желания. Это те самые маски, о которых мы говорили во вступлении к этой книге.

Люди обращают внимание только на материальное и им

все равно – какой ты внутри. Ты должен надеть свою маску и принять участие в общем спектакле, чтобы заслужить славу и аплодисменты у публики. Играть чужие роли – вот, что такое на самом деле «успех» в его понимании социумом.

Но странная вещь. Если брать историю человечества, то наибольшее влияние на мир оказывали совсем другие люди. Люди без масок. Моисей, Будда, Иисус, Пророк Мухаммад...

Казалось бы, почему? У них не было больших денег, они не купались в роскоши и не демонстрировали атрибуты своей власти и «успеха». А за ними пошли сначала десятки, а потом миллионы и миллиарды других. Многие готовы были отдать жизнь за учение этих «неуспешных», по нынешним понятиям, странных людей. Которые говорили не о материальном, а о любви и милосердии. О познании себя и Творца, о скромности, честности, самопожертвовании.

Они призывали к работе над собой, погружению в себя, к постоянному контакту с Всевышним и осознанию себя как части целого, для того чтобы это целое менять на благо всем. Как менять? Через улучшение себя. Вот мы и опять вернулись к теме нашей главы.

Так почему люди идут за пророками, за духовными учителями?

Потому что те искренни и не носят масок. Они беспощадны в обличении человеческих пороков и заботливы к тем, кто встал на путь духовного роста. Их слова были порой же-

стоки и беспощадны. Более того, они видели человека насквозь, понимали его без слов. Этот уровень доступен только тем, кто провел огромную работу над собой. Но целью их проповедей была гармоничная и счастливая жизнь каждого. Как в этом мире, так и в мирах последующих.

Люди всегда идут за тем, кто сам горит и светит другим. Только тот, кто открыт, честен и несет свое сердце, как факел, может увлечь за собою других и изменить мир. Образ Данко (из рассказа Максима Горького «Старуха Изергиль»), который пожертвовал собой, осветив путь другим, может быть и слишком иллюзорен, но разве он не прекрасен? В наше время не нужно жертвовать жизнью, можно просто нащупать верный путь в темноте, и другие пойдут за тобой, потому что ты ведешь их к свету.

С чего же начать?

С медитации и молитвы. Неважно, к какой религиозной конфессии ты принадлежишь, важно уметь абстрагироваться от внешнего в пользу внутреннего. И для этого нужно уметь найти место и время.

Медитация позволяет погрузиться в себя, а молитва – соединиться с вселенским Благим и Разумом, в котором неисчерпаемый источник вдохновения, мудрости и сил для свершения блага на земле. И – что особенно важно для реальной жизни – именно в таком состоянии ты можешь получать верные ответы на вопросы каждого дня. Даже если этого

ответа не пришло сразу, нужно просто подождать. Возможно, ты просто неправильно сформулировал задачу. Информация обязательно будет и она будет верной.

Решения, полученные и принятые именно таким образом, я и называю осознанностью.

Если бы все люди на планете черпали силы и подсказки в сложных ситуациях из медитации и молитвы, наш мир был бы другим. Мы все бы делали благо и наслаждались каждым днем и часом.

Потому что жизнь – это уникально крутая штука. Это огромный подарок, который мы можем использовать для себя и передать детям.

Главное, не забыть за этот подарок вовремя поблагодарить.

# Глава 2

## Закон активного равновесия

*Жизнь – как вождение велосипеда.  
Чтобы сохранить равновесие,  
ты должен двигаться.*  
*Альберт Эйнштейн*



## Глава 2

### ЗАКОН АКТИВНОГО РАВНОВЕСИЯ

Замечали ли вы, что в мире все стремится к равновесию?  
Как бы сильно ни раскачивались качели – они обязательно

остановятся на середине. Зачерпните воду из колодца – вода выровняет поверхность. Ветер разметёт бархан, ночь сменит день, лето придет за зимой, вдох сменится выдохом. Как будто какой-то огромный разумный механизм следит за тем, чтобы всё вокруг находилось в состоянии баланса.

Вселенная стремится к равновесию, потому что равновесие – и есть гармония. Это подметили еще древние китайцы, обратившие внимание на то, что абсолютно всё, приближаясь к своему пределу, обретает противоположные свойства. И мир, который мы можем наблюдать, является результатом взаимодействия разнополярных сил и энергий, которые получили знакомое нам название «инь» и «ян». Так взаимодействуют тьма и свет, солнце и луна, земля и небо и даже добро и зло. Булгаков в эпиграфе к «Мастеру и Маргарите» использовал фразу из «Фауста» Гете: «Я – часть той силы, которая вечно хочет зла и вечно совершает благо».

Конечно, по-восточному красивая теория «инь» и «ян» не может объяснить всего, что происходит и происходило во Вселенной, но нам дано наблюдать результат – космос, в котором царит абсолютный порядок и законченное равновесие. Философская теория взаимодействий «инь» и «ян» также прекрасно работает в традиционной китайской медицине. Если в каком-либо органе человеческого тела начинает преобладать одна из этих энергий, наступает разбалансировка – болезнь. Таким образом, лечение заключается в том, чтобы слабую энергию сделать сильной, а излишне сильную

– ослабить. Нужно добавить тепла там, где его не хватает и остудить в тех местах, где много жара. Сделать сухое влажным, мокрое сухим и так далее. То есть – сбалансировать силы внутри организма. Прийти к спокойному состоянию энергии «ци», которая существует между «инь» и «ян» и является основой самого существования человека.

Индийская йога – одна из лучших систем оздоровления души и тела – также построена на принципах равновесия. Существуют целые комплексы асан для «выравнивания» всех систем организма, включая практики для умиротворенного и свободного движения «праны» (аналога китайской «ци») внутри и снаружи человека. Практикующий йогу много лет приходит к телесному и душевному спокойствию, сосредоточенности и внутреннему комфорту, так как начинает сбалансировано взаимодействовать с окружающим миром.

Мы становимся физически и психически здоровыми только тогда, когда все внутри нас приходит к равновесию.

А теперь посмотрим на повседневную жизнь, в которой также работают законы балансировки. На первый взгляд, выявить эти законы сложно. Мир кажется хаотичным, местами даже безумным. Но кто его делает таким? Конечно, люди. Беспокойство снаружи возникает только из-за беспокойства, которое существует внутри миллионов и миллионов человек, не умеющих и не желающих работать над собой. Поче-

му? Да просто некогда! Есть более важные и «серьезные» вещи – карьера, бизнес, отношения с противоположным полом, повседневные семейные заботы, воспитание детей...

Но мало кто задумывается о том, что хаотичность в окружающем пространстве возникает от несогласованности внутри него самого. И что можно не бороться с трудностями и проблемами, а просто не создавать их; что отношения на работе и в семье могут быть вполне гармоничными, если эта гармония начнет исходить от тебя.

Как же достичь такого комфортного состояния во взаимодействии с миром?

В первую очередь нужно научиться получать и отдавать в равных долях. Или проще, отдавая – получать столько же. Это касается абсолютно всех аспектов нашего бытия – духовного, физического и материального. Пожалуй, можно сравнить каждого из нас со спортсменом. Если все время тренироваться и не отдыхать, то сил надолго не хватит, мы будем усталыми, раздраженными и так далее. И наоборот. Если мы отдыхаем слишком много, не нагружаясь физически, то устаем еще больше, требуется физическая нагрузка.

И так во всем. Можно ли постоянно раздавать или тратить деньги, не зарабатывая их? Это несбалансированный, неправильный расход, который ведет к обнищанию. Можно ли все время заниматься любовью? Нет, иначе чувства быстро угаснут. Одним словом, несоблюдение закона активного равновесия всегда и везде ведет к негативным последствиям.

Почему же равновесие должно быть «активным»? Это очень важный момент. Существует же и пассивное состояние покоя. Просто ничего не делай и валяйся на диване. Ты ничего не получаешь и не отдаешь. Не помогаешь и не принимаешь помощь. Не меняешь себя и не пытаешься изменить других. И вроде бы ты в балансе.

### ТЕБЕ КОМФОРТНО?

Нельзя позволять себе уходить в негативные мысли. Ежеминутно прислушиваясь к своему состоянию, надо ловить свои ощущения. Если комфортно, приятно, спокойно, значит надо постараться зафиксировать это состояние, запомнить, что ты думал и делал в этот момент.

Но это нулевой баланс. Равновесие пустого места, вакуум. Зачем вообще рождаться, чтобы не существовать и не развиваться? Кому польза от такой никчемной жизни, в которой невозможно стать победителем и никому не принести блага?

В исламе ежегодные пожертвования являются обязательными. Ты должен отдать несколько процентов от накопившейся за год суммы. Можно идти по такому, уже проложенному, пути, но можно давать и больше. Сначала, первому кругу достаточно близких людей, если они в этом нуждаются. Потом уже дальним родственникам или знакомым, а потом уже и совершенно чужим людям. Понятно, что последняя милость самая возвышенная и ценная. Особенно если

ты жертвуешь не потому, что люди так говорят, а осознанно, ощущая в этом внутреннюю потребность. Взамен, опять же, приходит волна тепла и благодарности, которая заряжает тебя на новые благие дела.

Равновесие может быть не только горизонтальным, но и вертикальным. Точнее, оно должно быть таким, если иметь ввиду отношения внутри социума, который очень сильно расслоен по многим признакам. Мы, *Homo sapiens*, обитатели голубой планеты, совершенно разные. Говорим на непохожих языках, одеваемся, молимся и питаемся в соответствии с местом, где родились, имеем индивидуальные цели в жизни.

И конечно, главное, и самое трагичное разделение людей в этом мире – по уровню доходов. Материальные блага на нашей планете распределены не поровну, небольшие группы людей, зачастую, владеют большим, чем миллиарды других. Соответственно, мироощущение тех, у кого есть, и тех, у кого нет – совершенно различное.

И напротив. В исламе есть четкая формулировка: «Если ты не возгордишься над тем, кто ниже тебя по статусу, Всевышний сделает тебя равным с тем, кто выше тебя». Уравнивание пойдет в другом направлении. Гораздо более позитивном и успешном для того, кто вовремя понял принцип законов равновесия.

Не нужно ни принижаться, ни возвышаться. Почему, ко-

гда мы видим человека, который сильнее нас материально и физически, выше по статусу и так далее – мы начинаем чувствовать себя принижено? В чем критерии оценки? В конце концов, все субъективно! Великий Махатма Ганди после смерти оставил только тапочки, очки и книгу. У него не было других вещей. А его слова и любовь к своему народу перевернули историю. Англичане ушли из Индии без единого выстрела, потому что им нечего было противопоставить миллионам людей – последователям учения Ганди о непротравлении. Проявляя внешнее смирение и доброжелательность, индийцы уравнивали свою силу с силой одной из самых могущественных империй мира и вышли победителями из многовекового противостояния, просто потому что не считали себя в чем-то ниже своих завоевателей.

Так что нет смысла в принижении себя. Возможно, вы выше того, с кем общаетесь, по многим другим параметрам. А если уж ваш собеседник себя недооценивает, ему нужно просто помочь. Поднять его до своего уровня. Сделать его равным себе, чтобы он снял маску и перестал играть неприглядную роль.

Сохраняя внутренний баланс, отдавая и получая в одинаковых пропорциях, имея чувство собственного достоинства без гордыни, мы соблюдаем закон активного равновесия. А значит мы в гармонии с Вселенной.

## Глава 3

# Из тени в свет перелетая. Инь и ян

*Все существа носят в себе инь и ян,  
соединяясь, они образуют гармонию.*

*Лао Цзы*



## Глава 3

# ИЗ ТЕНИ В СВЕТ ПЕРЕЛЕТАЯ. ИНЬ И ЯН

Все мы появляемся на свет либо мужчинами, либо женщинами. Таков порядок, так заведено. Женщина рождается с большей энергией инь, в мужчине превалирует энергия ян.

Инь и ян едины и неделимы. Когда-то в древности инь означало «северный, теневой», а ян – «южный, солнечный». Расширенная трактовка традиционных понятий разнообразна, но инь всегда воспринимается как женское, холодное, тёмное, меланхоличное, мистичное, а ян – как позитивное, мужское, светлое, активное, оптимистичное.

Погрузившись в данную тему, начинаешь видеть, как всё – да, да, практически всё! – в жизни можно объяснить, оперируя инь и ян. Мы видим, как рождаясь, растёт и развивается девочка, превращаясь в женщину. Женщины уже с детства сильны духом, быстрее развиваются, несравненно больше мужчин «заряжены» активностью. Согласитесь, девочки шустрее мальчиков, они быстрее начинают говорить, быстрее растут и взрослеют. Женщина изначально руководитель – на работе, в семье, в быту. Способность организовать вокруг себя пространство у них в крови.

Даже в своей компании я отмечаю эти качества в женщинах. Они собраннее, пунктуальнее, способны разом решать несколько задач. В мужчинах, конечно, это тоже есть, но у женской половины качественные показатели активной деловой жизни несравнимо выше. Похоже, природа изначально готовила женщину к адекватному восприятию сложных ситуаций, программировала её на испытания, которые только ей по плечу. Хороший пример – роды. Процесс вынашивания и рождения ребенка, исторически заложенный в развитии женского начала, прекрасно характеризует те задачи, ко-

которые возложены на женщину самой природой.

А забота о детях? В мусульманских семьях обязанности по дому и воспитанию детей возложены на женщину. Да, мужчина обеспечивает материальный базис, но за женщиной – грамотная организация всего, что мы всеобъемлюще называем «дом». Или домашний очаг – место, где находится сердце семьи и ее главное действующее лицо – женщина-мать, которая воспитывает подрастающее поколение и руководит всей домашней работой, львиную долю которой выполняет сама.

Что же мужчина? Во многих семьях я наблюдаю пассивное поведение мужчин, которые, ограниченные своим кармическим ян, милостиво позволяют женщине осуществлять свое природное назначение. Справедливо ли это? Правильно? Нет. Мужчина должен развиваться. Воспринимать женскую энергетику и дополнять ее своей. Только тогда возникает гармония, обусловленная взаимодействием и борьбой противоположностей. Инь и ян должны взаимодополнять друг друга, одно без другого просто не может! Баланс и гармония противоположностей, женского и мужского начала и является целью существования человека. Только принимая в себя женскую энергию, юноша иницируется, развивается, становится мужчиной.

Жизнь – тяжелое испытание. Изначально Всевышний никому не дает ничего в полном объеме, нам многому приходится учиться, многое преодолевать. И чтобы пройти «ис-

пытательный срок» жизни успешно, мы должны развивать в себе и противоположную (мужскую/женскую) энергию тоже. Растить и культивировать ту энергию, которой в нас мало.

Вспомните как выглядит знак «инь/ян».

Символ инь/ян – это круг, разделённый на две равные половины (они похожи на капли). Одна сторона круга чёрная, а другая – белая, но в каждой капле есть по точке: внутри тёмной половины есть белая точка, а на светлой половине – чёрная точка. Сам круг символизирует Вселенную, которая бесконечна. Внутри этой Вселенной живут, взаимодействуют и дополняют друг друга две энергии – инь и ян, мужское и женское начала. Они разные, но способны проникнуть друг в друга – об этом говорят точки внутри каждой половины. Между этими половинами нет чёткой границы – видите волнистую линию, которая их разделяет? – это говорит о взаимопроникновении энергий.

То есть в мужчине есть женская энергетика, но ее очень мало. И если мужчина не будет «закачивать» в себя инь, он проиграет, не пройдет жизненные испытания успешно.

Мы видим, как мужчина живет с женщиной в гармоничной, любящей семье. Женщина – мудрая, внимательная, наполненная энергией материальности – эмоционально настраивает своего мужа на правильную энергетическую волну. Направляет, программирует его. Всё это не осознанно, чаще женщина действует на подсознательном уровне. Люди назы-

вают это женской интуицией.

Самый сильный, активный обмен энергиями идет во время секса. Физическое, эмоциональное слияние мужчины и женщины способствует мощному обмену, проникновению энергетических полей.



Совместное принятие пищи, общая трапеза также способствует обмену энергиями. Женщина готовит еду – мужчина её вкушает. После обеда сытый, довольный супруг «впускает» в себя женскую энергию. Логика в это время спит! Ум не сопротивляется! Ян ослабила свою активность! То есть женщине легче запрограммировать своего мужа. Послеобеденные часы – прекрасное время для мягкого слияния энергетических слоёв. Можно вести непринужденную приятную беседу, подспудно проговаривая какие-то важные вещи. Но делая это ненавязчиво, легко, играючи.

Однажды я разговорился с моей тетушкой – умной, продвинутой женщиной, которая не раз давала мне хорошие советы. Так вот она (периодически, без нотаций и команд) обрисовывала своему мужу конкретные цели, настраивая его на то или иное правильное решение. Она делала это не раз и не два, без скандалов и нравоучений, «мягкой силой» она запрограммировала мужа сделать то, что она хочет. Что в итоге? Через какое-то время муж делал это, причем считал, что это его самостоятельное решение, принятое в соответствии с его планами. А тетя лишь улыбалась, услышав в речах мужа собственные слова, которые он лишь повторял за ней, своей мудрой женой.

Итак, умная женщина правильно транслирует на мужчину свою энергию, и это идет на пользу общему делу, так как осуществляется взаимопроникновение энергий, то есть эф-

фект поступательного движения вперед усиливается.

Нетрудно заметить, что в этот момент женщина опустошается, теряет свою энергию, но это только на пользу! Она становится мягкой, податливой, сама трепетность и нежность. Мужчина же наливается силой, мужественностью и... смело достигает цели, поставленные женщиной.

Отсюда задача: женщине – правильно отдать свою энергию мужчине; мужчине – рационально воспользоваться энергией женщины. И тогда возможен самый успешный, самый продуктивный союз!

Вспомните известную поговорку: *Мужчина – голова, а женщина – шея, куда шея повернет, туда голова и смотрит.* Как много в ней вековой мудрости! Мы не чувствуем этого глубоко, на энергетическом уровне, а жаль... Ведь энергия – это самое главное. Это многозначное понятие включает и здоровье, и желания, и даже счастье.

Присутствуя на совещаниях в компании, я наблюдаю за своими сотрудниками. Пять-шесть человек за столом, мужчины и женщины, я смотрю на них и понимаю, что лишь внешне, со стороны, у нас идет разговор о материальных вещах, об уме и логике. Но это лишь видимый нам фон. А на самом деле в процессе делового общения идет соревнование на энергетическом уровне: кто «заряжен» сильнее? Я анализирую, смотрю и делаю выводы. Женщины всегда сильнее, это выражено и в разговоре, и в движении тела. Да, мужчины

тоже бывают на высоком энергетическом уровне. Но я точно знаю этот тип мужчин. Почти всегда за ними – мудрые, терпеливые жены.

Мужчина может иметь превосходное образование, быть читающим, грамотным. Но если его не подпитывает женская энергия, если рядом нет «мягкого начала» – женщины – энергии у него нет. Это очень хорошо видно во время коллективных «мозговых штурмов» в компании. Подобные мужчины в такие минуты – слабое звено, их моментально «гасят» энергетически заряженные мужчины.

Если бы люди понимали это, то можно было бы избежать огромного количества проблем в межличностных отношениях мужчины/женщина. В современном обществе крен в одной или другой энергетической составляющей особенно заметен. К примеру, женщина следит за собой, ходит в салон красоты, ухаживает за своим телом и волосами. Что это как не развитие позитивной, активной энергии?! Одно непременно связано с другим и проистекает одно из другого. Женщина развивает активную энергию, которая, привлекая мужчину, распространяется на него, правильно провоцируя его на достижение целей. То есть женщина, освобождаясь от энергии, наполняет ей мужчину. Всё правильно и гармонично. Не правда ли?

Успешный мужчина тот, кто, подпитываясь от женщины энергией инь, усиливает ею свою энергию – ян. В этом залог

устойчивых, продолжительных, счастливых и, в этом я уверен, взаимовыгодных отношений.

# Глава 4

## Ум. Хороший слуга, но плохой хозяин

*«Все устрани, что может связать тебя в пути:  
Чтоб двигаться свободно, все пути рви скорей»*

*Омар Хайям*



## Глава 4

УМ. ХОРОШИЙ  
СЛУГА,  
НО ПЛОХОЙ  
ХОЗЯИН

Можно ли управлять умом? Можно ли руководить своими мыслями? Нужно ли это делать постоянно или наш разум иногда мешает нам познавать и принимать решения? Об этом эта глава.

Восточные мудрецы часто призывали к познанию мира через сердце, то есть интуитивно, используя чувства и ощущения. Они утверждали, что именно такой путь приводит нас к правильным выводам. Так как жить – умом или сердцем? Самое разумное, как мы уже поняли в прошлой главе, это держать свои инструменты познания в равновесии, сохранять между ними баланс.

На первый взгляд, никакого выбора нет. Неужели возможно отказаться от анализа при принятии решения? Нужно все взвесить, разложить по полочкам, опереться на опыт – свой и чужой. Но тут мы попадаем в хитрую ловушку собственного разума. Заключается она в том, что наш ум любит ставить нам потолки, ограничения, всячески занижать наши возможности с помощью логики.

На любом пути много трудностей, это бесспорно. Но если обратить внимание на биографии многих выдающихся людей, можно увидеть, что они шли к цели, не рассуждая – получится или не получится. Их вели желание и воля, а не тщательный анализ ситуации, который бы погубил ростки этого желания на корню.

Крестьянский сын Михайло Ломоносов из маленькой северной деревушки пришел пешком в Петербург и стал акаде-

миком. Болезненный, хилый, не знавший французского языка корсиканец Наполеон стал блестящим полководцем, императором Франции и почти всей Европы. Шестнадцатилетний Ибн Сина был приглашен лечить самого эмира Бухарского. Пришел. Вылечил. Хотя шансы на успешное исцеление были ничтожно малы. А ведь мог и головы лишиться!

Зададимся вопросом – если бы все эти великие люди «реально» и «разумно» оценили свои возможности на момент начала их пути к признанию, что бы из этого вышло? Скорее всего, ничего вообще бы не случилось. Они бы просто остались там, откуда начали. Из-за страха неудачи и «нереальности» их желаний. То, что произошло с ними потом, было абсолютно невозможно с точки зрения логики.

Обратите внимание, что когда даже в сказках и легендах герои-простаки женятся на принцессах и получают полцарства в приданное – это совсем не случайность. У этих героев не было ни малейшего сомнения, что все получится. «По щучьему велению» – почему бы и нет? А на самом деле, потому что процессом руководили желание и воля к победе. И еще осознанность. Они принимали правильные решения благодаря умению слышать внутренний голос и доверять ему. Интуиция подсказывала каждому из них, что нужно делать в конкретный момент.

Нам нужно уметь включать и выключать ум. Когда проблема требует действительно тщательного анализа, когда нужно что-то разобрать и растолковать, практичнее будет ис-

пользовать аналитические возможности нашего разума. Но очень часто для принятия правильного решения ум становится помехой.

Сколько раз мы убеждались, что мысль, которая приходит первой совершенно интуитивно, потом оказывается верной. И сколько раз выходило так, что спустя некоторое время мы начинали напряженно размышлять, взвешивать все плюсы, минусы, и от этой «золотой» первой мысли отказывались в пользу логики. И ошибались.

Появление интуитивного решения выходит за рамки нашего понимания. Мы не знаем его источник. Этот тот самый «другой» способ познания окружающей действительности, более тонкий и нематериальный. Может быть, это сродни тому, как животные чувствуют приближение стихийных бедствий, или особо чувствительная фотопленка фиксирует появление неожиданных объектов, не видимых простому глазу. Кто-то или что-то подсказывает и предупреждает нас в ответственные моменты жизни, отвечая на безмолвный вопрос, посланный в пространство, и сразу давая готовое решение. Вот только нужно научиться слышать этот ответ из другого мира, где, возможно, развитие ситуации уже существует в законченном виде.

Но как же понять, что мы получили действительно верное решение? Чем оно отличается от спонтанных мыслей, рожденных нашим собственным умом под влиянием страхов, в

свою очередь, порожденных опытом прошлых ошибок? Всегда ли правильна самая первая мысль? Как отличить ее от результата аналитического мышления, который может также выскочить в голове почти мгновенно?

Вот тут и включается индикатор, который мы называем «сердцем». Верная мысль должна быть комфортна. От нее должно быть «тепло на душе». И ощущение этого комфорта должно наступить сразу. Осознанное решение на уровне интуиции, которое тебе приятно, и есть правильное.

Лучше задавать вопросы и получать ответы в состоянии молитвы или медитации. Если вы говорите со Всевышним, ничто не должно отвлекать. Оставайтесь наедине. Поток суетных мыслей должен быть остановлен, особенно мыслей негативных.

На этом стоит остановиться поподробнее.

Мы не знаем, откуда приходит мысль, мы вообще не можем контролировать появление мыслей и идей. В нашей власти только дальнейшее управление ими. Как сказал один арабский мудрец: «Ты не можешь помешать полету птицы над головой, но можешь помешать ей свить гнездо в твоих волосах». Очень важно не фокусироваться на плохих мыслях, не подпитывать их своей энергией, не реагировать на них. Тогда они почти сразу уходят.

Негативные мысли посещают всех, даже святых. Но нам дано отказаться от таких «подарков», стоит сразу убирать их подальше. Иначе они начнут работать, как мины замедлен-

ного действия или как вирус, который будет питаться нашими жизненными силами и расти. Ничего хорошего от такого внутреннего соседа не выйдет, поэтому стоит сразу отгородиться от него забором из позитивных установок или просто не замечать. Если негатив не подкармливать своей энергией, он не получит развития и исчезнет. Не обдумывай плохие мысли, не позволяй им застрять в голове и разрушать твою жизнь. Потому что плохое внутри, как мы уже знаем, получит зеркальное отражение во внешнем мире. Мир таков, каким мы его видим и чувствуем.

Поэтому так важно уметь работать со своими страхами, фобиями. Смело двигаясь навстречу страху, мы нейтрализуем его негативную энергию. Она словно растворяется в тот момент, когда каждый из нас решительно входит в темный угол сознания. Как будто открывает дверь в неосвещенную комнату, которая так пугала в детстве. Помните, что было потом? Темнота в комнате, казалось, скрывала ужасных призраков, но руки нащупали выключатель, вспыхнул свет, и стало понятно, что ничего страшного вокруг просто нет. Наше сознание само придумало себе опасность, а потом так же легко забыло про нее, когда реальность разрушила домыслы. Произошла реакция нейтрализации.

Делая то, что нас пугает, мы становимся более счастливыми. Кажется, это противоречивая мысль, но именно так все и есть. Вычищая тьму из углов разума, мы словно делаем уборку в доме, после чего туда проникает больше солнечно-

го света. Это непросто, приходится выходить из зоны комфорта. Но, только покидая эту зону, человек и начинает развиваться.

Страшно прыгнуть с парашютом? Конечно. Страх высоты – один из базовых, он защищает нас от необдуманных поступков. Но стоит преодолеть себя и совершить такой прыжок, как сразу возникает ощущение, что ты сделал большой шаг в саморазвитии. Ты вычистил еще один темный угол, освободил его для позитивных изменений, и туда сразу вошла энергия победы, воли и успеха.

Кстати, при преодолении страхов нам очень здорово поможет логика. Здесь, как раз, можно и нужно включать ум. Если разобрать свои опасения по полочкам, прокрутить в голове самый плохой вариант развития событий и внутренне с ним смириться (а именно так советуют поступать психологи), то и бояться больше нечего. Ты ко всему готов и все принял. Что тебя может еще испугать? Следующий вопрос для разума – а какова вероятность того, что такой негативный исход может вообще произойти? – и вовсе сводит страх на нет. Загляни в собственный опыт. Девяносто процентов наших опасений никогда не сбываются.

Человек должен постоянно идти вперед, и самое успешное развитие начинается тогда, когда мы идем навстречу своему страху.

Если негативные мысли и эмоции стоит отталкивать, то

с хорошими наоборот. Их нужно бережно растить, холить и лелеять. Из семени одной позитивной мысли может вырасти большое дерево будущих побед, даже если на первый взгляд эти победы и кажутся недостижимыми.

В «Повести о Ходже Насреддине» есть замечательная история о том, как один жизнерадостный и любимый простым народом человек (это, конечно, Насреддин) помог восстановить справедливость. В одном селении был единственный источник воды для полей – горное озеро. И его захватил жадный богач Агабек, чтобы продавать потом воду из этого озера крестьянам. Увидев страдания людей, у которых отбирали последние монеты за обычную воду, Ходжа Насреддин поклялся, что вернет озеро жителям.

Дело казалось безнадежным. У самого героя не было ни денег, ни плана действий, он не был знаком с Агабеком и даже никогда не видел его самого. Но мысль о том, что добро должно быть сильнее зла, придавала поступкам Насреддина уверенность и подсказывала нужные решения и действия на уровне интуиции. Она, в сочетании с желанием и волей, изменяла ситуацию неизменно в пользу нашего героя и, в конце концов, Агабек остался в дураках, а озеро было безвозмездно возвращено жителям горного села.

У нас нет «потолков» в жизни, кроме тех, которые мы воображаем себе сами. Ставьте самые амбициозные цели и двигайтесь в выбранном направлении, не задумываясь о том, реальны эти цели или нет. В нужное время, в нужном месте

вам придет верное решение, которое поможет реализовать планы. Включайте разум тогда, когда это необходимо, и выключайте каждый раз, когда ждете подсказки от высших сил и собственной интуиции. Не позволяйте страхам закапывать свои светлые желания и мешать жить так, как хочется.

В наших силах вырастить из светлых мыслей древо успехов и побед.

# Глава 5

## Чудо визуализации

*«Если желаешь, чтобы мир изменился, —  
сам стань этим изменением»*

*Махатма Ганди*



Глава 5

ЧУДО  
ВИЗУАЛИЗАЦИИ

Однажды мой тренер пришла с семинара по пилатесу и озвучила мысль, которая очень актуальна для тех, кто хочет достичь высоких результатов в спорте. Мысль казалась

на первый взгляд совершенно несложной. Если изложить ее простыми словами, то суть в том, что невозможно установить рекорд или победить в соревнованиях, если у тебя нет уверенности в победе. Более того, твои мускулы не будут работать в полную силу, если с помощью разума и воли ты не сконцентрировал энергию в нужной части тела.

Пример. У тебя в руках ядро и его нужно метнуть как можно дальше. Одной мышечной массы для этого, как подтверждает практика тренировок, недостаточно. Нужно заранее прокрутить в голове вероятный полет ядра с максимальной результативностью, а потом направить энергию этой мысли на физическое воплощение задуманного. Связать сознание с телом настолько, чтобы стать единым целым со спортивным снарядом и направить его по той траектории, которая ведет к победе.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.